



令和7年度

12月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	力や体温にちる	体の調子を整える	午前(米麹)	午後(金魚)
1	月	●中華そば ナムル 卵スープ	豚挽肉 麦味噌 鶏肉 牛乳 卵 スキムミルク	サラダ油 おろししょうがにんにく 中華味 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 みりん パイ生地 さつまいも 有塩バター	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 しめじ えのき しいたけ(乾) にら	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★おさつパイ
2	火	魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 味噌汁	鮭 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 竹輪 麦味噌 スキムミルク いりこ	食塩 和風だし 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 さつまいも	切り干し大根 人参 しめじ 玉ねぎ えのき 葉ねぎ	牛乳 ぼたぼた焼き	スキムミルク いりこ ふんわりロールケーキ
3	水	ハンバーグ シチュー オレンジ	合挽肉 牛乳 卵 鶏肉 スキムミルク いりこ	パン粉 塩こしょう ケチャップ ウスターソース じゃがいも シチュールウ サラダ油 有塩バター 薄力粉 三温糖 菜種油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) グリンピース オレンジ	牛乳 アンパンマン ひとくちビスケット	スキムミルク いりこ ★ちんすこう
4	木	エビマヨ 韓国風なます 中華スープ	エビ 焼き豚 鶏肉 牛乳 いりこ	菜種油 マヨネーズ ケチャップ レモン果汁 三温糖 米酢 濃口醤油 ごま ごま油 食塩 中華味 みりん	大根 人参 もやし しめじ 玉ねぎ 竹の子 コーン しいたけ(乾)	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ 源氏パイ
5	金	スープパゲティ サラダ ふりかけ	ベーコン クリームチーズ 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	スパゲティ コンソメ みりん 薄口醤油 塩こしょう 和風ドレッシング ふりかけ さつまいも 上白糖 薄力粉	人参 しめじ えのき キャベツ セロリ 葉ねぎ ブロッコリー コーン きゅうり	牛乳 Caウエハース	スキムミルク いりこ ★さつまいもの チーズケーキ
6	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 さつまあげ 竹輪 かまぼこ 厚揚げ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 三温糖 みりん ごま 薄口醤油 米酢 和風だし	人参 竹の子 キャベツ ほうれん草 グリンピース 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 しっとりクッキー	スキムミルク いりこ 玄米小丸
7	日						
8	月	魚の西京焼き けんちん汁 わかめともやしの和え物	鮭 麦味噌 ツナ 鶏肉 わかめ(乾) 木綿豆腐 厚揚げ 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	三温糖 料理酒 みりん ごま油 里芋 濃口醤油 食塩 こんにゃく 和風だし ホットケーキミックス さつまいも 有塩バター	もやし きゅうり キャベツ ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	牛乳 アンパンマン お野菜せんべい	スキムミルク いりこ ★たい焼き
9	火	●カレー ツナサラダ フルーチェ	豚肉 ツナ 牛乳 スキムミルク いりこ	サラダ油 じゃがいも カレールウ 和風ドレッシング フルーチェ(いちご)	人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー きゅうり コーン	牛乳 ベジタべる	スキムミルク いりこ 雪の宿
10	水	魚の天ぷら さつま汁 納豆	アジ 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 卵 納豆牛乳 スキムミルク いりこ	食塩 薄力粉 菜種油 和風だし さつまいも 里芋 薄力粉 上白糖 有塩バター	人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 ココナッツサブレ	スキムミルク いりこ ★さつまいもプリン
11	木	●親子汁 りんご 大豆とさつまいもの揚げ煮	鶏肉 卵 かまぼこ 大豆(水煮) 牛乳 いりこ	和風だし 薄口醤油 濃口醤油 食塩 みりん 三温糖 さつまいも 片栗粉	豆苗 えのき 玉ねぎ 人参 葉ねぎ りんご	牛乳 ばかうけ	スキムミルク いりこ ホームパイ
12	金	味噌ラーメン 鶏レバーの甘煮煮 味付けのり	豚肉 鶏レバー 味付けのり 卵 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	中華麺(乾) 中華味 鶏がらスープ 食塩 濃口醤油 薄口醤油 ラード 三温糖 おろししょうがにんにく 薄力粉 さつまいも	キャベツ 人参 もやし コーン 玉ねぎ 葉ねぎ にら ごぼう	牛乳 アンパンマン ひとくちビスケット	スキムミルク いりこ ★がね
13	土	第60回 お遊戯会		パン ・ アンパンマンジュース			
14	日						
15	月	魚のケチャップ煮 肉団子スープ パインアップル	サバ 肉団子 スキムミルク いりこ	料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース 食塩 サラダ油 中華味 みりん 薄口醤油 さつまいも ホットケーキミックス ごま	しめじ 人参 玉ねぎ 竹の子 コーン しいたけ(乾) 葉ねぎ パインアップル	牛乳 源氏パイ	スキムミルク いりこ ★鬼まんじゅう
16	火	鶏肉とさつまいもの中華風甘酢炒め 春雨サラダ わかめスープ	鶏肉 ハム わかめ(乾) スキムミルク いりこ	塩こしょう さつまいも 中華味 濃口醤油 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨 マヨネーズ 薄口醤油 みりん 食塩	ブロッコリー ビーマン きゅうり パプリカ(赤・黄) 玉ねぎ コーン 人参 えのき しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ムーンライト
17	水	魚のムニエル クラムチャウダー ふりかけ	的鯛 ベーコン エビ イカ あさり 牛乳 卵 生クリーム スキムミルク いりこ	料理酒 塩こしょう 薄力粉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 サラダ油 有塩バター ふりかけ グラニュー糖	人参 玉ねぎ コーン	牛乳 マンナビスケット	スキムミルク いりこ ★シュークリーム
18	木	肉じゃが 酢の物 赤だし	牛肉 エビ しらす干し 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖 みりん 料理酒 濃口醤油 和風だし 米酢 薄口醤油	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり もやし なめこ 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ソフトサラダ
19	金	サンドイッチ フライドチキン (誕生会) フライドポテト 野菜スープ ゼリー	ハム 鶏肉 牛乳 卵 ベーコン 生クリーム	食パン いちごジャム マヨネーズ 薄力粉 菜種油 フライドポテト おろししょうがにんにく 薄力粉 塩こしょう 薄口醤油 みりん ゼリー プリン	きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ みかん(缶) パイン(缶)	牛乳 ウエハース	スキムミルク いりこ ★プリンアラモード
20	土	照り焼きミートボール ごま酢和え 味噌汁	肉団子 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 三温糖 みりん おろししょうが 片栗粉 ごま 米酢 和風だし	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ クッキー
21	日						
22	月	魚のピカタ かぼちゃサラダ ポトフ	タラ 卵 ベーコン ウィナー こしあん 牛乳 スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース かぼちゃ じゃがいも コンソメ みりん マヨネーズ 薄口醤油 上白糖 上新粉 薄力粉	玉ねぎ 大根 人参 キャベツ セロリ キャベツ じめじ 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★浮島
23	火	●八宝菜 焼売(揚げ) みかん	豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ さつまあげ うずらの卵(缶) 焼売 スキムミルク	中華味 三温糖 薄口醤油 濃口醤油 片栗粉 料理酒 菜種油	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) 竹の子 葉ねぎ みかん	牛乳 セブーレ	スキムミルク いりこ おとっと
24	水	ローストチキン ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン 卵 生クリーム スキムミルク いりこ	濃口醤油 三温糖 米酢 おろししょうがにんにく じゃがいも 塩こしょう マヨネーズ 薄口醤油 薄力粉 上白糖 有塩バター ベーキングパウダー レモン果汁	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 アンパンマン ソフトせんべい	スキムミルク いりこ ★クリスマスキャップケーキ
25	木	鶏手羽の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁	鶏手羽 麦味噌 ひじき(乾) ツナ あおさのり(乾) 木綿豆腐 スキムミルク いりこ	おろししょうが 三温糖 みりん 和風だし 食塩 和風ドレッシング 薄口醤油 料理酒	人参 きゅうり キャベツ コーン えのき 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 みかん	スキムミルク いりこ 黒糖みるく
26	金	うどん かき揚げ 味付けのり	かまぼこ エビ 卵 味付けのり スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし 薄口醤油 さつまいも 食塩 みりん 薄力粉 菜種油 有塩バター 粉糖	葉ねぎ しめじ 水菜 玉ねぎ 人参 しそ	牛乳 ぱりんこ	スキムミルク いりこ ★クッキー
27	土	白身フライ コンソメスープ ふりかけ	白身フライ ベーコン スキムミルク いりこ	菜種油 コンソメ 薄口醤油 みりん 食塩 ふりかけ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 チョイス	スキムミルク いりこ ベジタべる
28	日						
29	月						
30	火						
31	水						

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

サツマイモ

先月、子どもたちが、さつまいもを収穫してくれました。
約1ヶ月、美味しくな～れと大事にねかせてきました。
子どもたちも「まだ?いつ?今日のさつまいもは、僕たちの?私たちの?」と楽しみに待っていました。さつまいもがどのメニューに入っていたか子どもさんに尋ねてみられてください。



さつまいもは、便秘にいいというイメージがあります。それは、水溶性食物繊維(水に溶ける)と不溶性食物繊維(水に溶けない)、ヤラビンが豊富に含まれているからです。水溶性食物繊維は、余分な糖質や脂質をつかまえて、腸内環境を整えてくれます。不溶性食物繊維は、余分な糖質や脂質の排出を促し、水分を吸い込んで膨らみ腸を刺激し便通を促す効果があります。ヤラビンは、さつまいもを切ったときに出てくる白い液体で皮の近くに含まれています。ヤラビンも食物繊維同様に腸の働きを促し、便を柔らかくしたり、老廃物の排出を助けてくれます。